



# Matjeshappen in Rotweinmarinade

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Saisonal, für die bevorstehende Matjeszeit ab Ende Juni

## Zutaten

- 5 - 6 / 1 A holländische Matjesfilets
- 1/4 l trockener Rotwein
- 2 kleine Bund Frühlingszwiebeln
- 1 großer, gelber Gemüsepaprika
- 100 g kleine weiße Champignons
- 1 kleiner Zucchini in groben Stücken
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 1 - 2 Thymianzweige
- Etwas Olivenöl
- Etwas Rotweinessig
- Wenig Salz, Pfeffer, etwas Zucker

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen:

### Schritt2

Die geputzten Matjesfilets in 2 cm große Happen schneiden.

### Schritt3

Die Frühlingszwiebeln putzen und in kochendem Salzwasser „bissfest“ blanchieren, vierteln und zu den Matjeshappen geben. Den Paprika putzen, vierteln, die Kerne entfernen und auf der Hautseite kurz und heiß anbraten. Die Haut abziehen, zu den Matjes geben.

#### **Schritt4**

Ebenso die kurz blanchierten,,halbierten Champignons und

#### **Schritt5**

die geschälten, entkernten und idie in Stücken geschnittenen Zucchini.

#### **Schritt6**

Der Dressing:

#### **Schritt7**

Den Rotwein mit dem Rotweinessig versetzen, Salz,frisch gemahlene Pfeffer, etwas Zucker, den fein gewürfelte Knoblauch und den Thymianzweig dazu geben. Mit etwas Olivenöl zu einer "satten Marinade" verrühren, nachschmecken.

#### **Schritt8**

Auf die Matjeshappen geben.und über Nacht durchziehen lassen.

**Rezeptart:** Kalte Fischgerichte, Salatrezepte **Tags:** matjes, matjesfilet

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/matjeshappen-rotweinmarinade/>